

PREVENTION du DOPAGE



SOMMEIL
ALIMENTATION
BLESSURES
ADDICTIONS
DOPAGE



LE SOMMEIL

- État physiologique normal et périodique caractérisé essentiellement par la suspension de la vigilance, la résolution musculaire, le ralentissement de la circulation sanguine et de la respiration et par l'activité onirique. Le sommeil et ses phases oniriques sont essentiels à l'équilibre physiologique, émotionnel et mental, elles sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et vitales à l'existence.

CYCLES ET PHASES DU SOMMEIL

- Différents d'une personne à l'autre, les cycles du sommeil et leurs phases durent 90 à 120 minutes et sont constants la vie durant. Un bébé naissant dont le cycle du sommeil est de 90 minutes conservera ce cycle tout au long de sa vie.
- Le sommeil est construit de 4 ou 5 « cycles » qui se suivent (un cycle dure environ de 90 à 120 minutes);

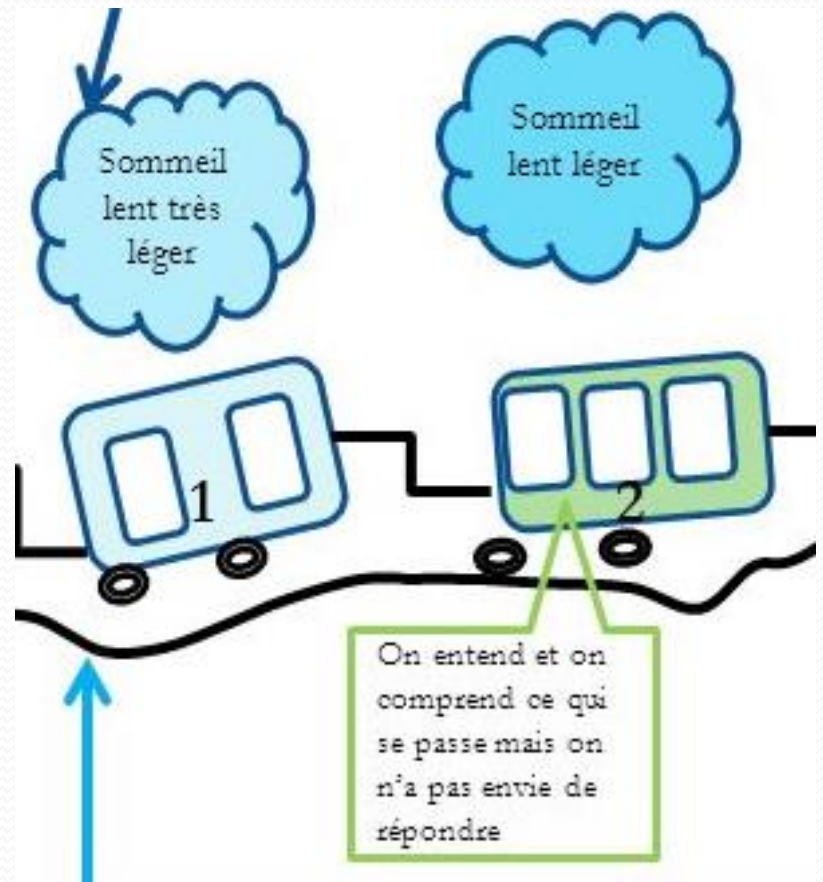
Endormissement

Phase brève mais importante pour la qualité du sommeil, elle prédispose le corps à un sommeil lent et profond ; la première phase dont l'efficacité dépend de la fatigue accumulée durant la journée dure de 10 à 15 minutes, les suivantes ne durent que quelques minutes.



Sommeil lent

Sommeil léger où règne une certaine activité mentale et un relâchement musculaire.



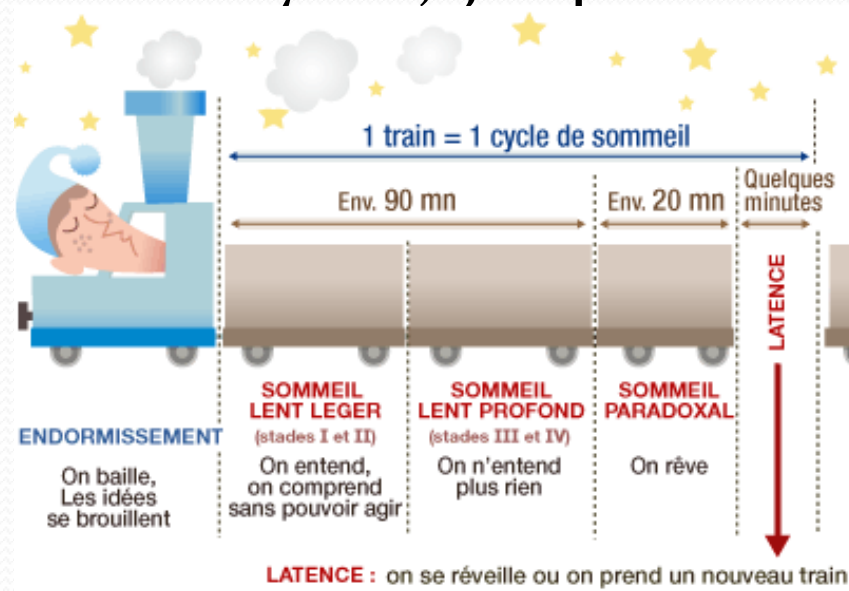
Sommeil lent-profond

Corps immobile, activité mentale faible, elle représente la meilleure phase de récupération pour l'organisme. La durée du sommeil lent-profond est importante pour que le sommeil soit réparateur. Sa durée ne dépend pas du nombre d'heures de sommeil, mais du niveau de fatigue accumulée durant la journée : l'exercice physique augmente le sommeil lent-profond.

- La première partie de la nuit est plus riche en sommeil lent-profond.

Sommeil paradoxal

Sommeil de rêve où l'activité mentale est intense, le visage est expressif, on peut observer des mouvements oculaires rapides; cette phase onirique, brève lors du premier cycle, prend de plus en plus de place au fur et à mesure de l'avancement des cycles, jusqu'à 20 minutes lors du dernier cycle.



QUALITÉ ET QUANTITÉ DU SOMMEIL

- Premier cycle, important ou pas ?
- Quelques conseils pour mieux dormir
 - Avant, pendant et après
- J'ai bien dormi ?



ONDES CEREBRALES

- **Ondes bêta** (13 à 30 hertz): Un niveau optimal de ces ondes nous aide à être beaucoup plus réceptif, concentré sur l'amélioration de notre capacité à résoudre les problèmes.
- **Ondes alpha** (8 à 13 hertz): Apparaissent dans ce crépuscule intermédiaire où le calme est présent mais pas le sommeil.
- **Ondes thêta** (3,5 à 8 hertz) : Un niveau adéquat d'ondes Thêta favorise la créativité, la connexion émotionnelle et même notre intuition.
- **Ondes delta** (1 à 3 hertz) : Un niveau adéquat d'ondes delta favorise et protège le système immunitaire, notre repos et notre capacité d'apprentissage.

SOMNAMBULISME

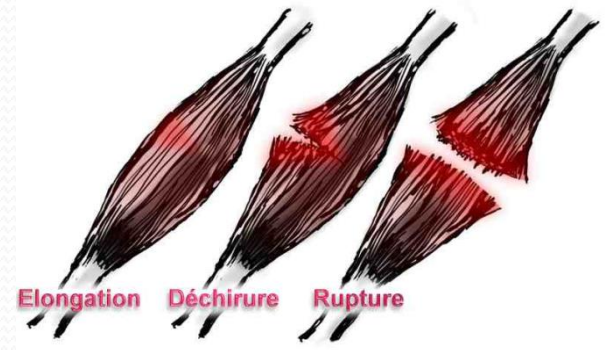
- Le **somnambulisme** est un état entre l'éveil et le **sommeil**. Il conjugue des caractéristiques propres à l'éveil, soit l'activité des membres responsables du mouvement du corps et des caractéristiques propres au sommeil, c'est-à-dire, l'inactivité de la conscience. En clair, les somnambules exercent des mouvements et accomplissent des actes, mais ils n'ont pas conscience de ce qu'ils font.

ALIMENTATION

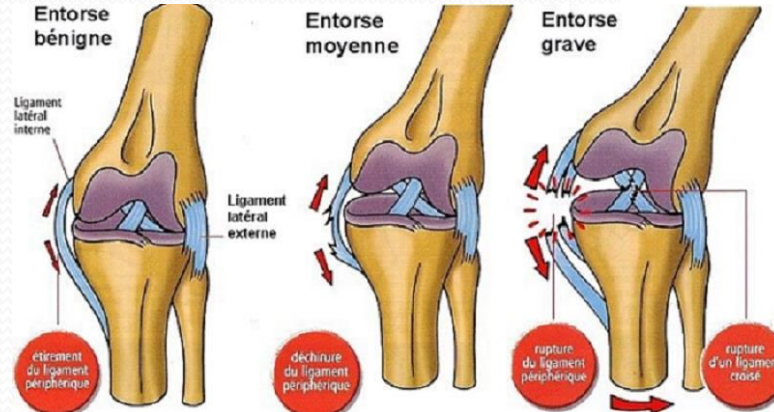
- La consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Il devra donc majorer sa consommation en énergie ainsi qu'en nutriments (vitamines essentiellement). Le sportif transpire et perd donc ainsi beaucoup de sels minéraux. Le fonctionnement de l'organisme d'un sportif étant plus intense, il "s'use" davantage et à donc besoin d'être "nourri" régulièrement.
- Une **perte hydrique** de 2 % au cours d'un **effort** entraîne une chute des performances de l'ordre de 10 %, ou plus.

BLESSURES

- Elongation, déchirure, rupture



- Une entorse



- Une fracture



L'addiction: une définition

Un processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction :

- de procurer du plaisir,
- de soulager un malaise intérieur,
- caractérisé par l'échec répété de son contrôle,
- sa persistance en dépit des conséquences négatives.



La réalité de l'addiction en chiffres...

- 30 % de la mortalité est liée aux addictions avant 65 ans
- 800 000 hospitalisations annuelles sont liées à la consommation d'alcool
- 75 000 décès sont liés au tabac chaque année
- 50 % des faits de délinquances sont liés aux addictions



Suite

- 49 000 personnes meurent des conséquences de l'alcool chaque année en France



Le parcours addictif



- **Usage** : tout commence par l'usage occasionnel, festif. On commence par curiosité ou pour faire partie d'un groupe.
- **Abus** : Si le cerveau repère des bénéfices (ex : désinhiber sa sexualité avec l'alcool ou fuir la réalité avec la cyberdépendance...), il aura tendance à répéter les prises ou les comportements pour retrouver les mêmes effets.
- **Dépendance** : C'est au fil des abus que nos cellules cérébrales vont se modifier. Le cerveau réclamera de consommer à nouveau. C'est ainsi que nous passerons de l'envie (occasionnel) au besoin (la dépendance).

Les critères de la dépendance

- Passer de l'envie au besoin
- Perte de choix et de contrôle
- Ne plus pouvoir se passer du produit ou du comportement
- Ne plus pouvoir arrêter malgré les conséquences dramatiques que cela implique
- L'addiction monopolise l'esprit 24 h sur 24.
- Etat de manque en cas d'arrêt.
- Impossibilité spontanée d'un cerveau de revenir à son état initial, c'est-à-dire, à l'état antérieur à l'addiction.



Une authentique maladie du cerveau

- Les drogues et les comportements addictifs agissent directement sur notre cerveau et le modifient. Parfois irréversiblement.
- Le cerveau ne fonctionne plus normalement : le sommeil est perturbé, l'appétit aussi. L'humeur est modifiée ainsi que la relation aux autres. L'idéal de vie a changé, les pensées aussi.
- Le cerveau est MALADE



Les addictions regroupent plusieurs formes de dépendances

Les dépendances aux substances :

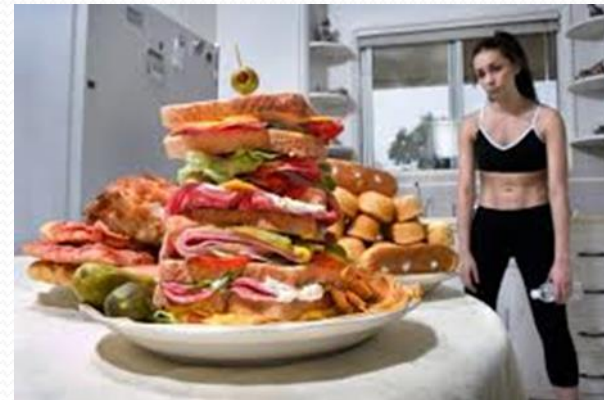
- Drogues licites : tabac, alcool, médicaments
- Drogues illicites : cocaïne, héroïne, cannabis, ecstasy



Suite

Les dépendances comportementales :

- Cyberdépendance, troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), jeu pathologique, sport intensif, etc.



Différences et similitudes entre dépendances aux substances et dépendances comportementales.

- Ecart de dangerosité.
- Toutes ces dépendances respectent les mêmes critères d'addiction.



Sommes-nous prédisposés à la dépendance ?

- Emotion et évitement de la souffrance.
- Il arrive que nous traversions des périodes difficiles (deuil, chômage, rupture, etc....).

Ces évènements vont provoquer chez nous des émotions (peur, angoisse, désespoir...). Certains réussiront à gérer, à canaliser, à calmer leurs émotions tout seul. D'autres auront besoin d'un produit ou d'un comportement pour se calmer.



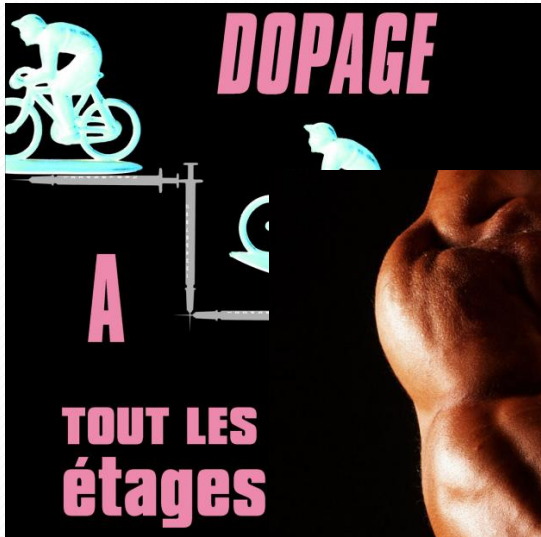
Et les activités physiques...!!!

%↑ la sérotonine et la dopamine (neurotransmetteurs)

→ Production d'endorphine au niveau du cerveau dont les effets sont comparables à ceux de la morphine :

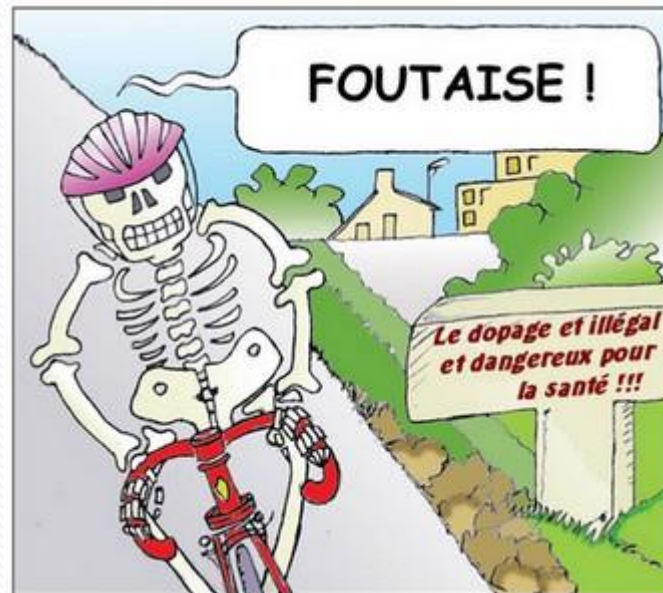
↘ de la douleur, euphorie générale qui ont pour conséquence une diminution des niveaux de dépression, d'anxiété





Le dopage

- l'utilisation de substances ou méthodes inscrites dans la liste des substances ou méthodes interdites définies par l'AMA, qui remplit au moins deux des trois critères suivants : amélioration de la performance sportive, risque avéré pour la sante et utilisation contraire a l'esprit sportif.



Liste des interdictions

Divisée en 3 « catégories » :

- substances et méthodes interdites en permanence
- substances et méthodes interdites en compétition (de 23 h 59 la veille de la compétition jusqu'à la fin de la compétition)
- substances interdites dans certains sports

Principe de responsabilité objective

- Chaque sportif est responsable des substances interdites décelées dans ses échantillons, indépendamment de la manière dont la substance s'y est retrouvée (intentionnelle ou non).

Dangerosité des substances et méthodes interdites

- Certains produits (cocaïne, ecstasy, héroïne, etc.) entraînent une grande dépendance physique et/ou psychique chez le consommateur.
- D'autres sont des médicaments (EPO, hormone de croissance, insuline) dont l'administration abusive ou le détournement d'usage est à l'origine d'effets secondaires négatifs pour l'organisme.

Stéroïdes androgènes et autres anabolisants

Ils augmentent la masse musculaire mais aussi l'agressivité. La testostérone et ses dérivés synthétiques sont les représentants majeurs de cette classe.



Stimulants

Ils agissent sur le système nerveux central et favorisent l'état de vigilance. Ils possèdent les risques de toutes les substances actives sur le psychisme (nervosité, agressivité, troubles cardiovasculaire, du sommeil, difficultés sexuelles, infertilité, perte de poids, etc.).

Cas de la Cocaïne



Diurétiques

Ils entraînent un état de déshydratation.



Corticoïdes

Naturels (cortisol) ou de synthèse, ils diminuent la douleur et l'inflammation et sont euphorisants. Leur utilisation entraîne une fragilité des tendons et des muscles, des troubles cardiovasculaires, du sommeil, des ulcères, prise de poids, etc.



Hormones peptidiques et assimilées

Véritables messagers physiologiques, elles possèdent un système d'autorégulation à l'intérieur de l'organisme, afin de respecter l'équilibre hormonal. Elles entraînent une dérégulation physiologique interne avec des conséquences à court et long terme.

Par exemple, les effets secondaires de l'EPO sont la survenue d'accidents cérébraux, d'hypertension artérielle, d'embolies pulmonaires, etc.



Des chiffres

- Les derniers chiffres de 2023 de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) indiquaient environ 12 000 prélèvements réalisés et 164 préleveurs formés.
- Les Jeux olympiques en France ont mobilisé près de 500 préleveurs pendant la période estivale avec un objectif qui était respectivement de l'ordre de 6 000 et 3 000 prélèvements pour les Jeux olympiques et paralympiques.



1984, J.O. de Los Angeles
2^e au 200 m en 22'04''



1988
1^{re} au 200 m en 21'34'' et au 100 m
en 10'54'' aux J.O. de Séoul
(deux records du monde jamais égalés)

**1 L'athlète américaine
Florence Griffith-Joyner
en 1984 et en 1988.**

Elle fut soupçonnée de dopage aux stéroïdes anabolisants (hormones sexuelles), mais aucun contrôle n'a jamais permis de le prouver. Elle a pris sa retraite sportive en 1989, en pleine gloire et au moment où les contrôles antidopage surprises furent instaurés. Elle a survécu à une crise cardiaque en 1988. Elle est décédée en 1998, à l'âge de 39 ans, asphyxiée par une crise d'épilepsie.

La lutte anti-dopage

- Trois leviers complémentaires :
 - la sensibilisation,
 - l'information
 - la formation.



Un Plan national de prévention du dopage et des conduites dopantes 2020-2024

Un réseau de partenaires institutionnels

- Agence française de lutte contre le dopage (AFLD)
- Le Comité national olympique sportif français (CNOSF)
- Les fédérations sportives
- Les délégations régionales académiques à la jeunesse, l'engagement, et au sport (DRAJES)
- Les antennes médicale de prévention du dopage (AMPD)

L'escorte, ses missions

1. Assister le préleveur pour la notification des athlètes
2. Garder les athlètes sous observation
3. Améliorer les conditions de déroulement du contrôle
4. Lors des compétitions internationales, prêter assistance lors du prélèvement

L'escorte, son rôle

1. Début du processus du contrôle
2. Cadre juridique précis qui doit être respecté.
3. Garantir le respect et la conformité du contrôle
4. Dissuader les manœuvres éventuelles des sportifs dopés

Suivi longitudinal

- Pour les **sportifs inscrits** dans le **groupe cible**
- Renseigner dans les délais impartis via le logiciel ADAMS
- 2 types de manquement :
 - Absence de transmissions d'informations ou insuffisamment précises
 - Le contrôle manqué
- Soumettre chacun de ses trimestres au complet (avant le 15 du mois précédant le trimestre).
- Modifier sa localisation dès qu'un changement de calendrier s'opère et non plus la veille.

Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutique (AUT)

- Lorsque la médication prise dans le but de traiter une maladie ou une condition particulière fait partie de la Liste des interdictions, une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) peut permettre à ce sportif de prendre cette médication requise.
- Une AUT peut être rétroactive.

Suivi Médical Règlementaire

- Dans les deux mois qui suivent la première inscription sur la liste des sportifs de haut niveau et annuellement pour les inscriptions suivantes, les sportifs de haut niveau doivent se soumettre à :
 - Un examen médical réalisé par un médecin du sport
 - Un électrocardiogramme de repos
- Les fédérations sportives délégataires assurent l'organisation de la surveillance médicale à laquelle sont soumis leurs licenciés inscrits sur la liste des sportifs de haut niveau et ceux non-inscrits sur la liste des sportifs de haut niveau.

Déroulement d'un contrôle anti-dopage

Tout sportif (qu'il soit licencié ou non) participant à une compétition nationale, régionale ou départementale, organisée ou autorisée par une fédération, ou à un entraînement préparant à une compétition, peut être contrôlé.

Aucune limite d'âge



La procédure

- Notification au sportif (date, heure, lieu et nature)
- Accueil au poste de contrôle du dopage
- Choix d'un gobelet de recueil
- Observation de la miction par un ACD de même sexe
- 90 ml d'urine minimum
- Choix d'un kit de prélèvement
- Répartition de l'échantillon
- Mesure de la densité urinaire
- Observations sur le formulaire et signature

Les Antennes Médicales de Prévention du Dopage

- Numéro vert gratuit et anonyme " Ecoute dopage " (0 800 15 2000), avec 4 missions essentielles :
 - La prévention du dopage et des conduites dopantes
 - le soin aux sportifs ayant eu recours à des pratiques dopantes,
 - L'expertise et le conseil (aux sportifs comme à leur entourage ou aux fédérations),
 - la recherche,
 - le recueil de données épidémiologiques et la veille sanitaire.

Des chiffres

- La lutte contre les trafics en chiffre...
- 436 dossiers de dopage ouverts par le ministère de l'intérieur en 2019 (418 au titre du code de la santé et 18 au titre du code du sport
Nb. L'OCLAESP s'est engagé dans 51 de ces 436 dossiers.

Source : Office central de lutte contre les atteintes à l'environnement et à la santé publique – OCLAESP

- Saisies (en unités) de dopants et produits masquants saisies par les douanes :

2018 : 290 364

2019 : 103 279 unités dont plus de la moitié étant des stéroïdes anabolisants.

Source : Direction générale des Douanes et Droits indirects

- 
- <http://www.sports.gouv.fr/>
 - <http://www.sports.gouv.fr/prevention/dopage/Je-suis-enseignant-formateur/Outils-pour-intervenir-aupres-de-vos-eleves/>

- 
- Ajouter les violences des entraîneurs/enfants
 - Surentraînement (signes, que faire)
 - Violence psy
 - Violence physique
 - Proposer un contenu différents athlètes et entraîneurs et reprendre le reportage d'arté sur les enfants